

Briançon le 7 janvier 2018,

## Communiqué de presse



### **Le 10 janvier : testez votre condition physique à Briançon avec Sport Santé Sénior**

*Sport Santé Sénior est un programme de lutte contre la sédentarité des séniors et de promotion d'une alimentation équilibrée. Le mercredi 10 janvier de 14h30 à 16h30, toute personne de plus de 55 ans peut venir gratuitement tester sa*

*condition physique à Chantoiseau.*

#### **2 heures pour faire le point**

Mercredi 10 janvier à partir de 14h30 à Chantoiseau à Briançon, les portes seront grandes ouvertes pour accueillir tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur ce programme. Une démonstration des tests physiques de performance sera proposée avec l'utilisation du Diagnoform (logiciel d'évaluation de la forme physique). Les participants pourront découvrir les activités, visiter les locaux et échanger avec les professionnels et encadrants du programme. L'entrée est libre et gratuite.

#### **L'objectif du programme Sport Santé Sénior**

L'objectif est ambitieux : accompagner les séniors de plus de 55 ans afin de les aider à développer et maintenir une activité physique adaptée à leur état de santé et éviter la fonte musculaire. Le programme prévoit simultanément de promouvoir une alimentation adaptée pour lutter contre la malnutrition ou la dénutrition. Il doit aussi permettre de maintenir les capacités relationnelles et l'estime de soi des séniors afin de lutter contre leur isolement. Enfin, ce programme est entièrement gratuit pour les participants. Il est financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et porté sur le Grand Briançonnais par la Fondation Edith Seltzer. Les associations sportives du territoire sont des partenaires incontournables pour réaliser ce programme et accueillir les participants.

#### **Le déroulement du programme :**

11 séances sont prévues sur 3 mois :

- 1 séance diagnostic d'évaluation des capacités physiques avec un professionnel du sport
- 4 séances collectives (1h30) d'activités physiques adaptées
- 2 séances passerelles dans une association sportive du Briançonnais
- 3 ateliers nutrition avec une diététicienne
- 1 séance bilan à 3 mois



Contact Sport Santé Senior : Sylvie STAGNARO 04 92 25 58 75  
sportsante@fondationseltzer.fr

Photo : Vincent Kieffer, Jérôme Montaigu, Sylvie Stagnaro, animateurs du programme Sport Santé Senior à la Fondation Edith Seltzer

Pour toute information presse vous pouvez contacter  
Marie Christine HOLLANDER, chargée de communication

Tel : 04 92 25 58 06 – 06 83 20 36 02 Courriel : [qualitecom@fondationseltzer.fr](mailto:qualitecom@fondationseltzer.fr)

## DÉCOUVERTE DU PROGRAMME SPORT SANTÉ SÉNIOR

Mercredi 10 janvier 2018  
de 14h30 à 16h30

Salle Clamageran Chantoiseau  
Centre Médical Chant'Ours

Test de conditions physiques

Découverte des activités

Visite des locaux

Échange avec les professionnels et  
encadrants du programme

**PRÉVENTION** contre la sédentarité, le  
déséquilibre alimentaire et l'isolement social,  
pour les + de 55 ans habitant le Grand Briançonnais

Contact : 04 92 25 58 75  
sportsante@fondationseltzer.fr

SPORT  
ANTE  
SENIOR



ars  
Association pour  
le Renouveau  
Sportif

